

# 33 phương pháp nuôi dạy con hạnh phúc và khỏe mạnh

Là cha mẹ mục tiêu lớn nhất của chúng ta là các con sẽ luôn hạnh phúc và khỏe mạnh. Trong hành trình ấy không có giây phút nào ngọt ngào hơn khoảnh khắc bạn để con bước ra ngoài cuộc đời với nụ cười vui vẻ.

Dưới đây là một số gợi ý cho cha mẹ giúp con có nhiều niềm vui hơn.

Tuy nhiên mỗi đứa trẻ sẽ không giống nhau, bạn nên áp dụng các phương pháp riêng phù hợp từ những hướng dẫn dưới đây.

**1 Khuyến khích con rèn luyện thể chất**

Trung tâm kiểm soát và phòng bệnh Mỹ khuyến cáo trẻ từ 6 đến 17 tuổi nên dành ít nhất 60 phút mỗi ngày cho hoạt động thể chất



**2 Duy trì thói quen luyện tập**

"Thường xuyên tập thể dục, thể thao khi còn nhỏ và trong giai đoạn vị thành niên giúp tăng cường sức khỏe và sức bền, xây dựng hệ cơ xương rắn chắc, kiểm soát cân nặng, giảm căng thẳng mệt mỏi, tăng áp lực máu lưu thông, duy trì lượng cholesterol hợp lý giúp con tự tin hơn vào bản thân."

Theo trung tâm kiểm soát và phòng bệnh Mỹ



**3 Tạo thói quen rèn luyện thể chất cho cả gia đình**

Trước hết bạn nên trở thành tấm gương cho con. Điều này sẽ giúp chúng xây dựng và duy trì những thói quen tốt cho sức khỏe. Các hoạt động thể chất phong phú cũng chế độ ăn uống lành mạnh giúp giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì, tiểu đường, huyết áp cao, cholesterol cao, viêm khớp.



**3 Khuyến khích con luyện tập một môn thể thao**

Luyện tập môn thể thao yêu thích sẽ giúp con:

- Giảm nguy cơ mắc bệnh béo phì
- Tăng cường sức khỏe tim mạch
- Xây dựng hệ cơ xương khỏe mạnh
- Chất lượng giấc ngủ tốt hơn
- Giảm căng thẳng
- Hoạt bát, hoà đồng
- Tinh thần đồng đội, kỹ năng lãnh đạo
- Cân bằng cuộc sống
- Tự tin hơn
- Vui vẻ hơn

**5 Xây dựng sự kết nối**

Các chuyên gia khẳng định rằng cảm giác về sự kết nối như được yêu thương, thấu hiểu là nhân tố quan trọng chống lại các cảm xúc và hành vi tiêu cực. Kết bạn, nuôi thú cưng, tụ tập gia đình thường xuyên... là những ý tưởng tuyệt vời để xây dựng sự kết nối.



**6 Vui chơi lành mạnh**

Vui chơi giúp trẻ khám phá bản thân và môi trường xung quanh

Xây dựng tính độc lập, nuôi dưỡng sự sáng tạo, trí tưởng tượng phong phú và giảm căng thẳng, mệt mỏi.



**7 Tham gia hoạt động tình nguyện**

Các hoạt động tình nguyện giúp trẻ tin tưởng hơn vào bản thân và mọi người xung quanh. Nó cũng giúp con hiểu được sự tôn trọng và trải nghiệm mới, hướng trẻ tới những mối quan hệ xã hội tích cực.

**8 Trò chuyện với con**

Trò chuyện với trẻ sơ sinh là bạn đã gieo những hạt giống đầu tiên của sự tin tưởng và kết nối. Việc này cũng giúp con tương tác tốt hơn với người khác và thúc đẩy quá trình học hỏi.



**9 Dành thời gian cho con**

"Các con cần sự hiện diện của bạn hơn là những món quà"

-Victoria Mechler



**10 Tập trung vào những điều làm bạn hạnh phúc**

Sự hài lòng với cuộc sống sẽ ảnh hưởng đến mọi hoạt động kể cả việc làm cha mẹ.

Khi đó công việc và thu nhập của bạn sẽ ít tác động tới cảm giác hạnh phúc của con.



**11 Đi xe đạp**

Tận hưởng cảm giác sáng khoái khi tung con gió lướt qua đoàn xe của cả gia đình là một trải nghiệm khó quên. Hơn nữa nó còn giúp tiết kiệm xăng và bảo vệ môi trường.



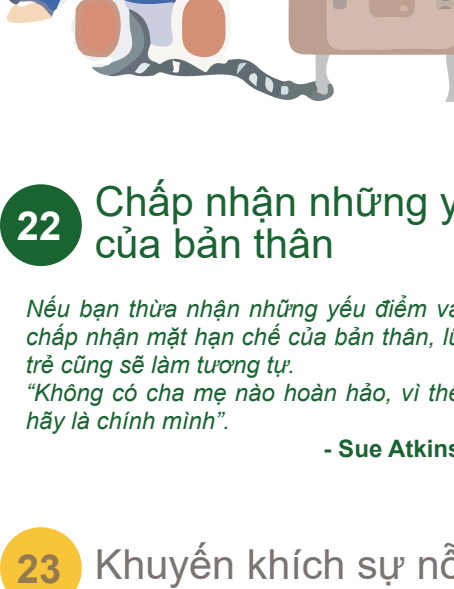
**12 Đừng "nhốt" trẻ trong bóng bóng hạnh phúc**

Có thể bạn luôn muốn ôm ấp và thực hiện mọi mong ước của con, nhưng điều này sẽ khiến trẻ ảo tưởng về cuộc sống.

Là cha mẹ bạn có trách nhiệm với cảm xúc của con, chúng cần cả những trải nghiệm thất bại và cách làm lành tổn thương.

**13 Chấp nhận cả hai mặt trong tính cách của con**

Khi trẻ lớn lên, bạn sẽ thấy chúng thay đổi trong tính cách cá nhân. Luôn khuyến khích những điều tốt đẹp trong gia đình, nhưng cũng cần cho trẻ biết rằng truyền thống và danh giá của xã hội có thể không bao hàm hết mọi khía cạnh của một con người.



**14 Đừng ngồi một chỗ trong giờ giải lao**

Là cha mẹ, bạn nên biết rằng đó là một phần của việc học tập.

Tạm nghỉ để vui chơi tự do giữa giờ giúp trẻ phát triển kỹ năng giao tiếp tập trung tốt hơn vào bài học và hứng thú hơn với các hoạt động thể chất khác.



**15 Khuyến khích sở thích của con**

Khám phá ra những việc mình có khả năng sẽ giúp trẻ thêm tự tin vào bản thân. Hãy ủng hộ và dành sự tôn trọng và trải nghiệm nhiều trải nghiệm khác nhau.

Một nghiên cứu khoa học về nuôi dạy trẻ chỉ ra rằng "Nếu trẻ không cảm nhận được tình yêu và sự quan tâm của cha mẹ, chúng có xu hướng hận học, hay giận dữ và thất thường về mặt cảm xúc". Vì thế nếu từ chối hay phê bình con bạn nên thể hiện thật nhẹ nhàng và mang tính xây dựng nhé.

**16 Nói "không" với ý nghĩa tích cực**

"Nếu bạn muốn con trở thành người thế nào, trước hết hãy cố gắng hiện thực hoá nó trong cuộc sống hàng ngày và giao tiếp xã hội của chính bạn."

- Lydia H. Sigourney



**17 Làm gương cho con Sống giàu lòng trắc ẩn và sự biết ơn**

"Nếu bạn muốn con trở thành người thế nào, trước hết hãy cố gắng hiện thực hoá nó trong cuộc sống hàng ngày và giao tiếp xã hội của chính bạn."

- Lydia H. Sigourney



**18 Hạn chế áp đặt và khuyến khích các hoạt động vui chơi tự do**

Trẻ em ngày nay có ít thời gian dành cho hoạt động vui chơi tự do hơn 20 năm trước. Hoạt động này giúp trẻ em phát triển tính độc lập, nghị lực cá nhân, sự sáng tạo và kỹ năng xã hội. Vì thế hãy để trẻ được vui chơi.



**19 Thể hiện lòng tốt**

Một nghiên cứu chỉ ra rằng trẻ từ 1-3 tuổi thích tặng quà hơn là nhận quà. Bạn nên khuyến khích con bằng chính những hành động đơn giản thể hiện lòng tốt và sự tôn trọng của mình trong cuộc sống hàng ngày. Đây là một số gợi ý:

- 1 Làm một tấm thiệp đồng viên người bạn gặp chuyện buồn
- 2 Khen ngợi những nỗ lực cá nhân và hành động tốt
- 3 Đọc sách với người lớn tuổi trong gia đình

**20 Không có công thức cố định cho việc nuôi dạy con**

Đừng để mình bị cuốn theo mọi lời khuyên và chỉ dẫn nuôi con của những chuyên gia và các bà mẹ khác. Mỗi đứa trẻ là một cá thể khác biệt vì thế việc nuôi dạy chúng cũng là độc nhất. Điều này sẽ giúp bạn giảm bớt những lo ngại không đáng có.



**21 Giới hạn thời gian xem tivi**

Một nghiên cứu với 4000 trẻ trong 7 năm cho thấy những trẻ xem ít tivi nhiều có các dấu hiệu của bệnh trầm cảm. Tỷ lệ này sẽ tăng thêm 8% cho mỗi giờ xem tivi.



**22 Chấp nhận những yếu điểm của bản thân**

Nếu bạn thừa nhận những yếu điểm và chấp nhận làm cha mẹ của bản thân, lũ trẻ cũng sẽ làm tương tự. "Không có cha mẹ nào hoàn hảo, vì thế hãy là chính mình".

- Sue Atkins



**23 Khuyến khích sự nỗ lực**

Lời khen ngợi mang đến nhiều ảnh hưởng tích cực. Không chỉ là khen con thông minh, sáng tạo mà bạn nên đưa ra những nhận xét thiện chí về nỗ lực của trẻ để chúng tiếp tục cố gắng. Đó chính là nền tảng của một cuộc sống hạnh phúc.

Con thật chăm chỉ. Ý tưởng đó rất hay. Mẹ rất tự hào về con.



**24 Đừng quên sức mạnh của tình yêu và sự quan tâm**

Một nghiên cứu chỉ ra rằng những đứa trẻ nhận được sự chăm sóc và quan tâm đầy đủ của mẹ và chú ý không gian phát triển hơn 10% trước thời điểm đến tuổi đi học.



**25 Ngăn ngừa hiện tượng bắt nạt từ nhỏ**

Gần 30% trẻ đã từng bị bắt nạt và 30% trẻ thừa nhận đã từng bắt nạt bạn. Đó là một vấn đề phức tạp, nhưng sẽ tốt hơn nếu chúng ta thảo luận về nó sớm với sự chân thành và tôn trọng. Cha mẹ nên:



- 1 Học cách nhận biết dấu hiệu trẻ bị bắt nạt hoặc bắt nạt bạn.
- 2 Hiểu rõ nguyên nhân và hậu quả của tình huống
- 3 Trò chuyện cởi mở và chân thành với con

**26 Giá trị của giấc ngủ**

Điều cần thiết là cha mẹ nên chỉ cho trẻ làm thế nào để có một giấc ngủ ngon. Hãy ưu tiên thời gian ngủ phù hợp. Chúng ta đều hạnh phúc hơn nhờ những tác dụng tích cực mà giấc ngủ mang lại.



**27 Để con bộc lộ cảm xúc của mình**

Tất cả chúng ta đều cần giải phóng những cảm xúc tiêu cực. Nếu người lớn có thể tự mình đương đầu thì lũ trẻ chưa có kinh nghiệm với việc đó. Bắt con giữ lặng hay cảm thể hiện cảm xúc sẽ ảnh hưởng đến quá trình phát triển tự nhiên của tự duy.



**28 Cho con quyền lựa chọn**

Mặc dù cha mẹ có thể đưa ra lời khuyên hay giúp con trả lời thắc mắc nhưng một số quyết định bạn có thể để con tự lựa chọn. Điều đó giúp trẻ tin tưởng vào bản thân và tự tin hơn với quyết định của mình.



**29 Giúp trẻ xây dựng tinh thần phấn đấu và biết chấp nhận thất bại**

Việc nhà theo độ tuổi là một gợi ý giúp con rèn luyện những phẩm chất này.

"Không bao giờ làm giúp con những việc chúng có thể tự làm".

-Elizabeth Hainstock



**30 Vui chơi nhiều hơn nữa**

Trẻ cần nhiều không gian và thời gian vui chơi. Đó không phải là điều xa xỉ hay vô bổ. Đó là một hoạt động thiết yếu.



**31 Bài học về tôn trọng sự khác biệt qua các hoạt động vui chơi**

Cùng chơi giúp con tạo dựng quan hệ tốt đẹp với bạn bè. Các sân chơi công cộng có ảnh hưởng tích cực tới sự gắn kết xã hội, giúp trẻ có cái nhìn đúng đắn về sự đa dạng văn hoá và xóa tan cảm giác bị cô lập.



**32 Luôn cho con không gian tự do để chúng độc lập hơn**

Một biểu hiện đáng quý của tình yêu cha mẹ dành cho con đó chính là việc sẵn sàng "cởi trói" chúng khỏi "vòng vây" của sự bao bọc và để con tự lập.



**33 Những điều khiến con hạnh phúc nhất**

Một nghiên cứu khoa học về hạnh phúc của trẻ đã xếp hạng thứ tự những điều khiến trẻ hạnh phúc nhất như sau:

- 1 Gia đình
- 2 Bạn bè
- 3 Vui chơi
- 4 Luyện tập thể thao
- 5 Đồ chơi



Bana Houz  
Khoa học về nuôi dạy trẻ